

Richtwerte für das Kochen mit dem beiden Monsieurs

Lebensmittelgruppe Zutat Menge Einstellung Stufe Temperatur Garzeit MC MC+ Bemerkungen

GEFLÜGEL

Pouletbrüste	2 Stk	SF	1		30 min	x		
Trutenmedaillons	230 gr	SF	1		15 min	x		
Pouletgeschnetzeltes	230 gr	SF	1		15 min	x		
Hühnerschnitzel in Orangensauce	2 Stk	Dampfaren			30 min		x	vakuumiert

FLEISCH

Hackbällchen	10 Stk	SF	1		40 min	x		
Zwiebelschnitzel	2 Stk	SF	1		15 min	x		
Schweinskoteletten	2 Stk	SF	1		30 min	x		
Rindsgeschnetzeltes	300 gr	SF	1		25 min	x		
Rindsgeschnetzeltes mit Pilzen	300 gr	Anbraten	--		7 min		x	
		Linkslauf		95°	20 min		x	
Kalbsschnitzel	2 Stk	SF	1		15 min	x		
Fleischkäsecurry	ca. 200 gr	Anbraten					x	
		Linkslauf	1	95°	25 min		x	
Pfeffersteak	2 Stk	Dampfaren			20 min		x	in Alufolie

FISCH

Lachsfilet	250 gr	SF	1		25 min	x		
------------	--------	----	---	--	--------	---	--	--

